

## **Syndrome du défilé thoracique**

Ce syndrome se présente souvent sous une forme de douleur et de sensation de lourdeur au bras ou au cou avec la difficulté de garder les bras dans une position d'élévation prolongée, comme par exemple se coiffer. Il y a aussi présence d'engourdissements ou de picotements aux niveaux de la main et de l'avant-bras avec une sensation de la main froide. Ce malaise est causé par la compression des nerfs, des artères et des veines situés à la base du cou.

Les causes: le raccourcissement des muscles du cou ou des fascias (enveloppe du muscle), raideurs aux niveaux des dernières vertèbres cervicales et des premières vertèbres thoraciques.

Traitement: mobiliser les vertèbres cervicales et thoraciques par des techniques effectuées par le physiothérapeute, étirer les muscles raccourcis et corriger la posture.

Conseils: éviter de porter un sac à main en bandoulière sur l'épaule ou de dormir la main sous la tête.